

Согласовано: *Заведующий*
МБДОУ г.д.с. «Радуга»
М.В. Келменский



Утверждено: директор ООО "Славия"
Ю.М. Озрокова



**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей
дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим
функционирования**

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	160	6,0	6,5	27,1	195,9	168	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН	40	3,1	1,2	20,6	104,8		
Итого за прием пищи:	402	9,3	11,3	57,7	379,8		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	200	1,5	3,0	8,8	71,7	135	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9,3	10,9	8,5	173,0	287	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,1	31,1	185,5	205	2011
КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	730	22,2	18,8	105,5	689,9		
Уплотненный полдник							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	80	1,0	3,8	6,2	62,0	57	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 229	80	7,5	23,5	1,5	157,0	229	2015
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466	50	4,6	1,0	26,1	132,0	466	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	450	16,3	28,5	63,7	485,1		
Всего за день:		48,4	59,2	241,2	1 623,2		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	160	4,4	7,7	33,0	227,6	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
БАТОН	35	2,7	1,1	18,0	91,7		
Итого за прием пищи:	400	8,4	10,3	60,8	376,4		
II Завтрак							
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Итого за прием пищи:	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
Обед							
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	50	0,8	1,8	5,3	43,1	324	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70	9,2	7,0	4,2	125,0	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	130	5,6	3,7	33,1	191,9	321,318	2014
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №381	200	0,2	0,1	27,5	112,0	381	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	690	21,5	16,6	105,1	672,0		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ТРЕЧНЕВОЙ) №94	200	5,8	5,2	16,7	139,4	94	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,0	4,5	27,6	163,5	2	2011
КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376	200	0,5	0,1	28,3	116,4	376	2011
Итого за прием пищи:	455	8,3	9,8	72,6	419,3		
Всего за день:		38,3	36,8	259,4	1 553,7		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160	4,3	5,0	28,0	178,5	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	2,9	2,5	15,7	97,5	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80,4	ТТК №6
Итого за прием пищи:	400	11,0	9,2	60,8	374,1	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	85,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (перловой) №80	180	1,8	2,0	12,2	74,3	80
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200	16,2	21,0	18,2	327,1	289
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,1	0,1	23,2	95,6	372
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7
Итого за прием пищи:	690	23,3	23,7	86,7	654,0	
Уплотненный полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13,9	8,3	32,7	263,1	212
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,1	6,8	54,2	351
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	3,9	3,3	16,6	112,1	393
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,5	5,7	27,2	180,5	470
Итого за прием пищи:	457	22,4	19,4	83,3	609,9	
Всего за день:		57,7	52,5	250,4	1 723,5	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАШНАЯ) №185	160	4,9	2,2	25,1	139,7	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	102,5	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН	40	3,1	1,2	20,6	104,8		
Итого за прием пищи:	405	11,1	9,4	62,7	384,4		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Итого за прием пищи:	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	77	2011
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	21,2	23,4	30,4	424,4	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	112,0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	700	29,0	26,4	98,8	754,3		
Уплотненный полдник							
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,9	5,7	44,8	351	2011
МАКАРОНИК №207	150	4,6	16,3	23,2	173,5	207	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,2	98,1	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	470	11,3	19,0	81,9	472,3		
Всего за день:		51,5	54,9	264,3	1 997,0		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	149,9	93	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/8/20	2,3	5,8	178,4	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	460	8,2	10,9	367,7		
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	85,5		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	ТТК № 1,2,3,4,5	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	74,3	57	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	12,3	11,4	216,9	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №381	200	0,2	0,1	112,0	381	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	81,6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	660	20,4	15,9	601,1		
Уплотненный полдник						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	7	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	457	11,3	20,2	71,4		
Всего за день:		40,9	47,2	241,1		1 585,3

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная пшеничная с маслом	160	4,3	5,0	28,0	178,5	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
БАТОН	35	2,7	1,1	18,0	91,7		
Итого за прием пищи:	400	11,2	10,1	61,6	385,2		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	85,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	85	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ №308	70	12,5	1,0	6,2	84,0	308	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,3	4,8	33,0	208,3	165	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ №372	200*	0,1	0,1	23,2	95,6	372	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	730	26,9	9,6	107,2	627,6		
Уплотненный полдник							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №137	200	5,8	10,2	21,5	212,4	137	2014
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,1	47,4	ТТК №6	
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	30	2,1	3,4	10,3	16,3	470	2011
Итого за прием пищи:	450	9,6	13,7	51,7	315,5		
Всего за день:		48,7	33,6	240,1	1 413,8		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200	6,1	2,9	31,0	173,8	185
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	8	0,0	5,8	0,1	59,8	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6
Итого за прием пищи:	445	9,3	8,9	60,6	367,2	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,3	68,4	
Обед						
ЩОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	50	0,8	1,8	5,3	42,8	324
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,1	31,1	185,5	205
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ТТК №6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК №7
Итого за прием пищи:	745	25,1	22,2	112,7	759,5	
Уплотненный полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ТРЕЧНЕВОЙ) №94	200	5,8	5,4	16,9	141,7	94
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/40	3,3	7,3	45,2	267,5	2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	102,5	395
Итого за прием пищи:	490	12,2	15,1	79,1	511,7	
Всего за день:		47,2	46,8	266,7	1 706,8	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	170	6,4	7,0	28,9	208,8	168
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6
Итого за прием пищи:	415	10,7	8,7	58,2	357,8	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	85,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1,4	2,7	7,9	64,5	135
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	14,8	13,7	18,3	260,3	302
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383	180	0,1	0,0	25,5	101,7	383
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК №7
Итого за прием пищи:	670	22,8	17,2	93,3	624,3	
Уплотненный полдник						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	80	1,0	3,8	6,2	62,0	57
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 229	80	7,5	23,5	1,5	157,0	229
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466	50	4,6	1,0	26,1	132,0	466
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6
Итого за прием пищи:	450	16,3	28,5	63,7	485,1	
Всего за день:		50,8	54,6	234,8	1 552,7	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	170	4,6	5,3	29,6	189,0	175	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/5/5	1,5	3,6	12,9	95,2	2	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	2,9	2,5	15,7	97,5	394	2011
Итого за прием пищи:	400	9,0	11,4	58,2	377,1		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	85,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	85	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	180	14,6	18,9	16,4	294,4	289	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	650	23,1	23,4	70,1	598,0		
Уплотненный полдник							
ЛАШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13,9	8,3	32,7	263,1	212	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,9	5,7	44,8	351	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,6	112,1	397	2011
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,5	5,7	27,2	180,5	470	2011
Итого за прием пищи:	450	22,2	19,2	82,2	600,5		
Всего за день:		55,3	54,2	230,1	1 661,1		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	180/2	5,2	4,6	17,7	134,6	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,2	92,1	395	2011
Итого за прием пищи:	407	12,4	13,5	47,5	368,3		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,7	50,4	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70	9,5	4,0	6,7	103,9	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	130	5,6	3,7	33,1	191,9	321,318	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	670	22,0	14,1	98,4	617,9		
Уплотненный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	452	11,5	18,8	73,9	527,9		
Всего за день:		46,5	47,0	234,1	1 582,5		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого	6	ж	уг	ккал			
Итого за период	485,0	486,8	2 462,2	16 399,6			
Среднее значение за период	48,5	48,7	246,2	1640,0			

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.